

Das unkontrollierbare Verlangen

Mit einem Glas Wein anstossen, ein Feierabendbier trinken: Alkohol ist Teil unseres gesellschaftlichen Lebens. Nicht jeder kann mit der Substanz umgehen. Gemäss Bundesamt für Gesundheit trinkt jede fünfte Person regelmässig zu viel, geschätzte 300 000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.

Text und Bild: Dragiza Stoni, Kaltbrunn

«Im Alter von 30 Jahren bekam ich Depressionen, Magenschmerzen und konnte nachts nicht mehr schlafen», erinnert sich Bartholome. Der gebürtige Prättigauer ging zum Hausarzt. Dieser verschrieb ihm Schlaftabletten. Bartholome spülte sie mit Alkohol runter. «Das hatte die Wirkung einer Narkose», sagt der 72-Jährige. So konnte er als Informatiker und Familienvater wieder funktionieren. Dass sein Trinkverhalten problematisch war, hatte er zu diesem Zeitpunkt bereits erkannt; ein Bier oder Glas Wein zu Mittag und am Abend nochmals ein paar Stangen Bier. Doch etwas dagegen unternehmen konnte und wollte er damals nicht. «Ich brauchte den Alkohol irgendwie», sagt er rückblickend.

Auch Selbstmordgedanken

Die Gründe einer Abhängigkeitsentwicklung sind vielschichtig. «Gesellschaftliche Einflüsse, die persönliche Lebensgeschichte, aktuelle Lebenssituation, genetische und neurobiologische Faktoren oder die Verfügbarkeit von Suchtmitteln können eine Rolle spielen», erklärt Fredy Zwahlen, Suchtberater des Regionalen Beratungszentrums in Uznach. Warum er in die Sucht geriet, weiss



Wer in die Alkoholfalle getappt ist, steht nicht alleine da; es gibt viele Anlaufstellen.

Bartholome nicht. In seiner Familie habe es keine Abhängigkeit gegeben. Er wuchs in einem Bergdorf auf. «Das gesellschaftliche Leben spielte sich in drei Restaurants ab», erinnert er sich. Andere Orte der Unterhaltung gab es nicht. Mit 16 Jahren

«Am liebsten war ich alleine. Niemand machte mich auf die Menge aufmerksam.»

Bartholome

er fing an, Bier zu trinken. «Das stimmte mich fröhlicher und ich konnte besser reden», sagt er. Mit 18 Jahren kam es zu zwei bis drei Abstürzen pro Jahr, nach denen er sich nicht mehr an die Geschehnisse des Vorabends erinnern konnte. Als schlimm empfand er das nicht. Das passiere anderen auch. Dass Informatiker scheinbar gefährdeter sind in Sachen Alkohol, nahm er als Entschuldigung. «Ich sagte mir, wenn

ich Alkoholiker würde, wäre das normal in dieser Berufsgattung.» Nach der Depression steigerte sich sein Konsum stark. Zu Mittag trank er ein Bier, zwei Gläser Wein und einen eisgekühlten Williams. Aus dem Feierabendbier wurden zehn bis fünfzehn Stangen Bier in verschiedenen Restaurants. «Am liebsten war ich alleine unterwegs, dann hatte ich meine Ruhe und niemand machte mich auf die Menge meines Konsums aufmerksam.»

Probleme bekam er dennoch. Er kam nicht mehr pünktlich nach Hause, blieb immer öfter der Arbeit fern. Seine Ehefrau litt: «Ich machte mir Sorgen um ihn und unsere Existenz, fühlte mich machtlos und schlitterte selber in eine Depression.» Auf ihren Wunsch hin meldete sich Bartholome beim Blauen Kreuz. Dort musste er seinen wöchentlichen Konsum aufschreiben und vorlegen. «Ich log und die Menge wurde als normal eingestuft», erzählt er. Alles sei wieder gut gewesen, wenn

seine Frau auch skeptisch reagiert habe. Mit 42 Jahren folgte der nächste Zusammenbruch. Bartholome wurde von einem Psychiater für zwei Wochen in eine Erschöpfungstherapie geschickt. «Das hat wenig geholfen, trinken konnte ich dort auch.» Danach steigerte sich der Konsum erneut. Die Probleme nahmen zu. «Ich hatte erste Selbstmordgedanken.» Im Sanatorium Kilchberg wurde eine Unterfunktion der Schilddrüse festgestellt, was zu Depressionen führen kann. Den Alkoholkonsum verschwieg er. In der Klinik trank er während drei Wochen nicht. Das habe er problemlos geschafft. Danach durfte er kurze Zeit nach Hause, wo er den «verpassten» Konsum nachholte und folglich nicht mehr im Stand war, die geplante dreimonatige Kur anzutreten.

«Rückfälle gehen oft mit der Scham einher, es wieder nicht geschafft zu haben.»

Fredy Zwahlen

Seine Frau entschuldigte ihn telefonisch. Als Lügner sei er danach in der Klinik nicht mehr mit offenen Armen empfangen worden. Die Schlafmittel wurden ihm weggenommen. «Ein Arzt dort riet mir, an einer Sitzung der Anonymen Alkoholiker teilzunehmen.»

Wege aus der Abhängigkeit

Der Ausstieg aus der Sucht gestaltet sich ebenso individuell wie der Einstieg. «Ich hole Klienten da ab, wo sie stehen», sagt Fredy Zwahlen. Vorschriften macht er keine. Als Berater bestehe seine Aufgabe darin, Betroffenen oder Angehörigen Fachinformationen zu vermitteln. Er beantwortet Fragen, zeigt Therapiemöglichkeiten, Wege und Szenarien auf. Wie und ob die Möglichkeiten umgesetzt werden,

liegt in der Eigenverantwortung des Betroffenen. Wichtig sei es, die physiologischen Vorgänge im Körper zu kennen, zu wissen, dass das Verhalten durch den oft über Jahre übermässigen Alkoholkonsum hervorgerufen werde. Beim Konsum von Alkohol schüttet das Gehirn Glückshormone aus, etwa Dopamin und Serotonin. Die Grenze zur Abhängigkeit ist fließend – zunehmend fordert das Belohnungszentrum die Glückshormone regelrecht ein. Bleibt die Belohnung durch Alkohol aus, entsteht Stress. Das Gehirn verknüpft jede Situation, in der jemand trinkt, die Menschen, mit denen er trinkt, und den emotionalen Zustand mit dem Alkoholkonsum. «Wer aufhören will, muss darum die gleichen Situationen immer wieder ohne Alkohol erleben», erklärt Zwahlen. Drei Monate braucht es, bis das Hirn «entlüftet» ist. In Begleitung einer Fachperson sei das einfacher. Beispielsweise kann der Umgang mit Rückfällen besprochen werden. «Sie gehen oftmals mit der Scham einher, es wieder nicht geschafft zu haben», weiss Zwahlen. Die Suchtberatung unterstützt individuelle Wege – auch kontrolliertes Trinken. Etwas zu verändern, sei immer möglich.

Ein Leben ohne Alkohol

Die Anonymen Alkoholiker, kurz AA, verfolgen das Ziel der Abstinenz. «Hilfe durch Gemeinschaft und Solidarität lautet das Motto der



Suchtberater Fredy Zwahlen hilft mit Fachinformationen weiter. Bild: zVg.

Selbsthilfegruppe», erklärt Marianne Egli, Medienbeauftragte der Non-Profit-Organisation. In der Gruppe spricht jeder von seinen Ängsten, Herausforderungen und Sorgen in der Familie, im Job oder von seinen Erfolgserlebnissen. Die Anonymität ist gewährleistet, es sprechen sich alle mit Vornamen an. «Vor meinem ersten Besuch stellte ich mir ein Treffen mit heruntergekommenen Gestalten vor», gesteht Bartholome. Anwesend gewesen seien jedoch nette, gut gekleidete Menschen. Er fühlte sich auf Anhieb wohl. «Niemand schimpfte mit mir», erinnert er sich an seine Erleichterung. Seither besucht er mindestens einmal wöchentlich ein Treffen. Er lebt seit 26 Jahren abstinent. Sein Gesundheitszustand sei heute

Breites Angebot an Anlaufstellen

Unter Alkoholismus versteht man die Unfähigkeit, den Konsum von Alkohol zu kontrollieren. Alkoholismus ist eine Krankheit. Die von Gemeinden angebotenen Beratungszentren sowie die Anonymen Alkoholiker sind zwei von vielen kostenlosen Anlaufstellen. Sie stehen Betroffenen sowie Angehörigen zur Verfügung. Das Bundesamt für Gesundheit BAG bietet einen Suchtindex als Übersicht. *dst.*

www.anonyme-alkoholiker.ch, www.suchtindex.ch

mit 72 Jahren besser als er mit 46 gewesen sei. Dank der Geschichten der anderen Teilnehmenden vergisst er nicht, wie schlimm die Zeit der Abhängigkeit gewesen ist. «Sie bewahren mich davor, es wieder mit einem Glas Alkohol zu versuchen», sagt er. Andererseits tue es gut, «Neulingen» mit seiner Erfolgsgeschichte Hoffnung zu machen. Heute engagiert sich Bartholome durch Vorträge an Schulen, als Interviewpartner für Abschlussarbeiten sowie als Betreuer der 24-Stunden-Hotline der AA (0848 848 885). Im Rentenalter ist ihm die Anonymität nicht mehr wichtig. «Als Arbeitnehmer hätte ich mir das nicht leisten können», sagt er. Kein Personalverantwortlicher stelle einen Alkoholkranken ein. Beim Umgang mit Alkohol



Tückisch: Beim Konsum von Alkohol schüttet das Gehirn Glückshormone aus.

bleibt er vorsichtig. Sitzt im Zug jemand gegenüber mit einer Büchse Bier, wechselt er das Abteil. Feste verlässt er frühzeitig. Wird ihm Al-

kohol angeboten, lehnt er mit der Begründung ab, Medikamente zu nehmen. In die Suchtfalle tappen will er nicht mehr.

Rezept der Woche

Geschnetzeltes süss-sauer mit Zwetschgen

1 EL Bratbutter
500 g Schweinsgeschnetzeltes
4 EL Mehl
0,5 dl Weisswein
2,5 dl Wasser
1 KL Bouillon
wenig Salz
350 g Zwetschgen (12 Stk.)
40 g Zucker (4 EL)
0,5 dl Kressi-Essig (6 EL)
1 EL Senf

1. Zwetschgen waschen, halbieren, Steine entfernen und klein schneiden.
2. Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen und das Geschnetzelte in zwei Portionen anbraten.
3. Mehl über das Fleisch verteilen und die erste Portion wieder in die Bratpfanne geben. Rühren, bis das Mehl nicht mehr sichtbar ist, danach mit Weisswein ablöschen.
4. Wasser, Bouillon, Salz, Zwetschgen, Zucker und Essig beifügen und rühren.
5. Zugedeckt 45 Min. kochen lassen, zeitweise rühren. Senf dazugeben, rühren und abschmecken.



Tipp: 350 g Zwetschgen rüsten und mit 40 g Zucker und 0,5 dl Kressi-Essig aufkochen und heiss einfüllen. Die genannte Menge füllt ein Konfiglas von 4 dl Inhalt. Die Zwetschgen halten so problemlos ein Jahr. Das Gericht kann so auch ausserhalb der Zwetschgensaison zubereitet werden.

Rezept: Maria Steiner, Kaltbrunn